L'ALIMENTATION, LE PREMIER REMÈDE !

On le voit autour de nous, les maladies de la malbouffe sont omniprésentes. Pourtant, près de 80% des français disent **manger équilibré**. Mais alors, qu'est-ce que ça veut dire manger équilibré ?

En fait, un repas équilibré devrait être source de deux sensations :

- une **digestion sans souci**.
- le **plaisir de l'instant vécu**.

Ce que des scientifiques ont redécouvert dans la tradition crétoise, c'est que le **régime crétois** peut remplir les attentes d'un repas idéal. Et pour aller plus loin dans cette démarche de santé, **tenez compte de votre groupe sanguin** !
Une alimentation adaptée à celui-ci sera pertinente. Vous trouverez des ouvrages spécialisés sur ces deux régimes fondamentaux page 85.

En résumé, à l'instar de ces deux méthodes, limitons les aliments qui nous surchargent ! Ce sont les céréales contenant du **gluten** mais aussi les **laitages** qui accablent la plupart d'entre nous.

Que l'on soit adultes ou enfants, petits ou grands, ayons aussi dans le collimateur les **aliments dénaturés** par le raffinage ou la cuisson.

VOIR AUSSI LES FLEURS DE BACH PAGE 90

NOTRE NATUROPATHE VOUS DONNE UN CONSEIL PRODUIT AU 05 61 05 44 50 le mardi entre 14h et 16h

FORMULE SÉRÉNITÉ

DE LA SÉRÉNITÉ DANS L'AIR...

Cette formule est parfaite dans les **situations de stress**.
En équilibrant le système nerveux, cette synergie d'huiles essentielles **apaise l'esprit agité, favorise la méditation, et la relaxation**.
Elle améliore la **capacité de concentration et d'étude**.
L'homme et la femme qui rencontrent la pression du quotidien, dans le travail ou la vie privée, y trouveront un véritable soutien.
Elle est tout autant **décontractante après la journée de travail**.
Pour que ce mélange aromatique vous profite pleinement, utilisez un diffuseur électrique ou notre diffuseur écologique (page 87).

Ingrédients : *huiles essentielles de lavandin*, palmarosa*, litsée*, géranium*, cèdre*, cyprès*.*
**Issues de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *à utiliser avec un diffuseur. Flacon de 30 ml.*

1 flacon
réf. 5117B
19,90 €

Contrôlé par ECOCERT PARFUMS D'AMBIANCE

TISANE PAUSE

À LA RHODIOLA ANTI-STRESS

Dans notre quotidien si stressant, la pause souvent s'impose ! Les études menées sur les bienfaits de la relaxation l'attestent : de tels moments font accroître l'énergie et la concentration.

Pourquoi a-t-on mis de la rhodiola dans cette agréable tisane ? Parce qu'elle aide notre organisme à **s'adapter au stress émotionnel et à l'effort physique** tout en stimulant le système nerveux. En stimulant les perceptions elle favorise une bonne **protection face au stress**, et trouve son utilité pour les personnes qui voient leurs **performances au travail** diminuer. Cette merveilleuse plante adaptogène est aussi intéressante pour ceux qui ont des **difficultés de sommeil** dues au stress.
De même, la marjolaine contribue à une **relaxation optimale** tout en aidant à un **bon sommeil**.
Notre « tisane pause » est là pour nous rappeler que ces moments de sérénité sont indispensables à notre équilibre.

1 paquet 90 g
réf. 7150BP
12,90 €

1 écopaquet 360 g
réf. 7150BE
34,90 €

Ingrédients : *serpolet (feuille)*, cynorrhodon (fruit)*, myrtille (feuille)*, aunée (racine)*, framboisier (feuille)*, menthe douce (plante)*, rhodiola (racine)*, marjolaine (coquille)*, souci (fleur)*.* **Issus de l'agriculture biologique.*

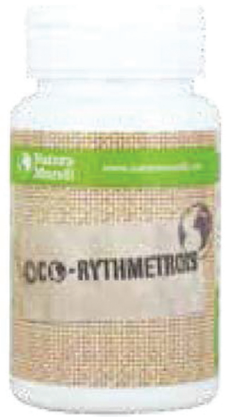
Mode d'emploi : *2 à 4 tasses à déguster tout au long de la journée.*
Précautions d'emploi : *voir page 8.*

CO-RYTHMETROIS®

LE STRESS... UN LOINTAIN SOUVENIR ?

Qui d'entre nous n'est pas sujet à la fatigue issue du stress quotidien ? En perturbant nos rythmes naturels, ce stress devient responsable de nombreux déséquilibres. Il faut s'en prémunir.

Ce complexe innovant est conçu autour des vertus de la rhodiola. La racine de cette plante possède un effet **stimulant du système nerveux** pour aider l'organisme à s'adapter à un **travail mental excessif**, au **stress émotionnel** et à l'**effort physique** soutenu.
Des conditions que nous vivons tous chaque jour. Elle est aussi utile devant les **maux de tête** issus du stress.
Son effet est renforcé par la vitamine B6 qui contribue à normaliser nos fonctions physiologiques, dont celles de notre tissu nerveux, celui-là même qui influence notre sphère émotionnelle et cognitive.



1 boîte réf. 6183
29,90 €

Lot 2 boîtes
49,80 €
soit la boîte à partir de 24,90€

Ingrédients pour 1 gélule : *glycérophosphate de magnésium 7% 220 mg, E.S. chair d'huître (taurine 4%) 200 mg, E.S. rhodiola rosea 100 mg, taurine synthèse 30 mg, stéarate de Mg 15 mg, vit. B6 0,25 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *2 gélules par jour de préférence le matin. Cure de 10 à 30 jours. À renouveler sans limitation. Boîte de 60 gélules végétales.*